霞城北部地域包括支援センターだより

平21年度
～冬号～
第15号

【発行責任者】
山形市社会福祉協議会
霞城北部地域包括支援センター
センター長　鶴巻　　茂
住所：山形市城西町2-2-22
電話：６４５－９０７０

みなさまの相談窓口です

第七地区・金井地区のみなさま、こんにちは。
霞城北部地域包括支援センターは、地域のみなさまの身近な相談窓口として
平成18年4月より開設しております。
高齢者の介護や介護予防などのことでご心配な方・不安をお持ちの方は、
お気軽にご相談ください。
ご自宅へ伺ってのご相談もおこなっておりますので、ご活用ください。
下記の電話番号にどうぞ。

６４５－９０７０

山形市社会福祉協議会

霞城北部地域包括支援センター

◊社会福祉士	志　鎌　崇　浩
◊保　健　師	中　舘　のり子
◊主任介護支援専門員	小　関　千　賀
介護支援専門員	石　垣　義　信
介護支援専門員	安　達　則　子

もくじ

・まち情報（連載）
　☆大内内科胃腸科医院さま
　☆ファミリー調剤薬局さま
　☆ケアタウンやすらぎの里金井さま
・家庭の医学まめ知識「ﾊﾞﾗﾝｽの整った食事」
・認知症ﾁｪｯｸｼｰﾄ（大友式認知症予測ﾃｽﾄより

まち情報

第七地区･金井地区周辺の医療機関･調剤薬局･介護保険事業所･地域内の主な機関をご紹介させていただきます。

第七地区･金井地区の皆様、こんにちは。
下条町2丁目の大内内科胃腸科医院の大内と申します。
田んぼ･畑の中に開院したのが、昭和48年4月でした。沢山の方々に育てていただいて、間もなく満36歳になります。七小や二中の校医も、しばらくやらせて頂きました。
その間、私達の仕事の範囲が、最近では医療の他に介護や福祉の方面にも拡がってきている状況です。
我が国が高齢化社会と言われて久しいですが、当院でも後期高齢者の方が全患者数の約40%になっております。これらの方々が、皆 元気で長生きだと幸せですが、そうはいかない人も少なくなく、いろいろの面で ご不自由が多いようです。
当院のみで足りない分は、医療面では他のお医者さん方との病診連携･診診連携を心がけ、介護や福祉の面では社協さん等の方々と協力し合っていきたいと思いますので、これからも皆様宜しくお願い致します。

大内内科 胃腸科医院

院 長 大 内 敬 一

第七地区・金井地区の皆様こんにちは、ファミリー調剤薬局です。
当薬局は瀬波１丁目にあり、山形銀行陣場支店より西側５０m程の所に　あります。当薬局は、近くの整形外科・眼科以外にも、各病院・医院などから幅広く処方箋を受付けております。
患者様のお薬の相互作用による副作用防止のため又、重複投与を避けられるため「お薬手帳」の御利用をお勧めしております。
薬剤師３名・医療事務２名のスタッフで「笑顔で対応」「迅速」「正確に」をモットーに頑張っております。
保険調剤が主ですが、一般薬品も取り扱っており、皆様の健康維持のお役に立てるよう努めてまいります。

ファミリー調剤薬局

管理薬剤師　高 橋　愼 子

やすらぎの里 金井は、平成19年5月に開設し現在３つの事業所を経営しています。
地域支援事業として、介護予防拠点施設(金井おたっしゃ運動教室・金井生き活きパワーアップ教室)にて、介護保険の対象とならない高齢者の為に、運動機能の向上の指導を行っています。すでに、多くの金井・第七地区の皆様に ご利用頂き、いつまでもお元気に過ごして頂く為のお手伝いを行っています。
地域密着型小規模多機能型居宅介護事業は、通いや宿泊・訪問のサービスを組み合わせて利用が出来る為、通常は通いでご利用し、ご家族が遠方にお出掛けになる時は宿泊のサービスをご利用される等、利用者やご家族の方のご要望に合わせてご利用頂ける事業所です。利用料金についても介護保険自己負担額は、毎月定額になっています。
地域密着型介護老人福祉施設は、小規模(２９名定員)の特別養護老人ホームで、全室ユニット型個室となっています。ユニットごと家族のように生活していて、食事やレクリェーション・行事もユニットごとに行っています。
やすらぎの里 金井は、従来の施設に比べると小規模な施設ですが、小規模ならではの良さがある施設です。
私達は、地域の皆様のお役に立ちたいと考えておりますので、お電話でもご見学でもお気軽にご相談頂きたいと思います。

ケアタウンやすらぎの里金井

家庭の医学のまめ知識

あなたの食べている献立はバランスの整った食事ですか？

①主食(ご飯･めん類･パンなど)
「体を動かすエネルギーになる」

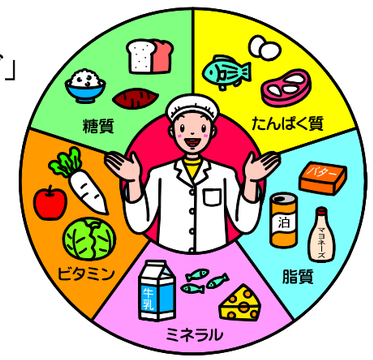
②主菜(肉･魚･卵･大豆製品など)
「体を作るタンパク質」

③副菜(野菜･いも･豆･きのこ･海藻など)
「体の調子を整えるビタミン･ミネラル･食物繊維など」

④汁物(みそ汁･スープなど)
「飲み込みやすくする」

⑤好きなもの･足りないもの
(果物･乳製品･嗜好品など)
「食べる意欲を引き出す」

同じものをたくさん食べるより、色々なものを少しずつ組み合わせて食べたほうがいい!!



☆ 認知症の初期症状を チェックしてみましょう

（大友式認知症予測テストより）

このﾁｪｯｸﾃｽﾄは、現在の状態を自分や家族が簡単に知ることができるものです。各項目をﾁｪｯｸして、合計点を出してみましょう。

採点法　質問項目に答え、次の基準で点数をつけてください。

- ほとんどない ⇨ 0点
- ときどきある ⇨ 1点
- ひんぱんにある ⇨ 2点

質問項目	チェック
① 同じ話を無意識に繰り返す	□
② 知っている人の名前を思い出せない	□
③ 物のしまい場所を忘れる	□
④ 漢字を忘れる	□
⑤ 今しようとしていることを忘れる	□
⑥ 器具の取扱説明書を読むのを面倒がる	□
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	□
⑧ 身だしなみに無関心である	□
⑨ 外出をおっくうがる	□
⑩ もの(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	□

判 定

合計　　点

- 0～ 8点 ⇒ ◎正常
- 9～13点 ⇒ △要注意
- 14～20点 ⇒ ？認知症の始まり???

医師の診察を受けましょう!!

認知症の予防に向け　みんなで努力を

高齢になると誰でも多かれ少なかれ物忘れの症状が出てきます。これは老化に伴う生理的なものですから心配はいりません。

その一方で病的な認知症もあります。脳卒中などから起こる脳血管性認知症と、原因がまだ解明されていないアルツハイマー型認知症がその代表です。

認知症が進むと、物忘れや徘徊などが激しくなり自立した社会生活が難しくなります。重症の場合は看護が必要で、家族への負担が深刻になる場合も少なくありません。

認知症の発症や進行をできる限り遅らせるよう、高齢者本人も家族も一致協力して努力しましょう。